

## El regreso del niño a las actividades deportivas tras la conmoción cerebral

El niño debe descansar de 1 a 2 días antes de reanudar las actividades que se detallan más abajo. En este folleto se explica el proceso que se debe seguir antes de reanudar las actividades deportivas tras un diagnóstico de conmoción cerebral.

### Pasos a seguir para volver a hacer deportes

Los pasos que se detallan más abajo deben seguirse durante **1 día**, como mínimo, antes de avanzar a las actividades del siguiente paso. **Si cualquiera de los síntomas de conmoción cerebral empeora, el niño debe primero, dejar de hacer esas actividades y, después,** volver a las actividades del paso anterior y hacer esas actividades durante el resto del día. Al día siguiente, trate de que el niño reanude las actividades que había suspendido el día anterior. Si sigue estos pasos, su hijo podrá reanudar la actividad deportiva de manera progresiva.

Antes de empezar, hable con el maestro de gimnasia o con los entrenadores de su hijo para informarles que el niño comenzará a hacer ciertas actividades que le ha indicado el médico, antes de volver a las prácticas deportivas. Uno de los médicos que atiende a su hijo le dará a usted una carta dirigida a los maestros de educación física y a los entrenadores, con la explicación pertinente.

**Paso 1: Trate de que el niño haga actividades de baja intensidad, como caminar distancias cortas, para evitar cualquier síntoma.**

Poco a poco, su hijo podrá dedicar más tiempo a esas actividades, siempre que los síntomas no empeoren.

**Paso 2: Trate de que haga ejercicios aeróbicos suaves, como una caminata.**

El niño puede hacer ejercicios que aumenten la frecuencia cardíaca como caminar, trotar o usar una bicicleta fija a un ritmo de lento a moderado. Puede reanudar las clases de educación física, pero no realizar actividades de contacto físico en los recreos en la escuela o parques.

**Paso 3: Trate de que haga ejercicio de acuerdo al deporte que practica.**

Los ejercicios que normalmente haría cuando va a las prácticas, como acondicionamiento físico y correr, **pero sin contacto físico ni actividades en las que pueda chocar contra algo o golpearse la cabeza nuevamente.**

**Paso 4: Trate de que haga los ejercicios de entrenamiento que requieren más esfuerzo físico.**

Los ejercicios de entrenamiento del deporte que él practica. Si juega al fútbol, puede pasarle la pelota a otro jugador, **pero sin contacto físico ni actividades en las que pueda chocar contra algo o golpearse la cabeza nuevamente.**

## Pasos a seguir para volver a hacer deportes (continuado)

**Paso 5: Trate de que esté presente y participe durante toda la práctica.**

El niño volverá a las prácticas habituales junto al equipo y podrá jugar en los partidos de práctica (scrimmage), **pero aún no podrá jugar en los partidos competitivos contra otros equipos.**

**Paso 6: Trate de que reanude por completo las prácticas con su equipo** y que juegue en los recreos en la escuela y en parques. Hable con el equipo de atención médica para saber si el niño puede reanudar las prácticas competitivas.

Si los síntomas de conmoción cerebral persisten al cabo de 2 semanas, hable con su pediatra que es quien puede enviar una derivación médica a **Stanford Medicine Children's Health** por teléfono al **(650) 723-0993**.